

POD PRESJĄ

Dajmy dzieciom święty spokój!

Carl Honoré



*Kiedy po pojawieniu się małego Mozarta
zapanowała moda na cudowne dzieci, wielu
Europejczyków intensywnie kształciło swoje
potomstwo, widząc w nim zadatki na geniuszy.
W dzisiejszych czasach presja, żeby wyciągnąć
z dzieci, ile się tylko da, wydaje się
niepohamowana.*

*Gdziekolwiek spojrzeć, zewsząd płynie jedno
przesłanie: dzieciństwo jest zbyt cenne, by
zostawić je dzieciom, a dzieci są zbyt cenne,
żeby zostawić je samym sobie. To nieustanne
wtrącanie się tworzy nowy rodzaj dzieciństwa.
(...) teraz mamy epokę Dziecka Zarządzanego.*

„Mój pokój to mój wirtualny świat (...) – A moim rodzicom to się podoba, bo wiedzą dokładnie, gdzie jestem”.

Patrząc na obecne dzieci i młodzież można powiedzieć, że wychowujemy najbardziej okablowane. Monitorowane i rozpieszczone pokolenie w historii.

Depresja, samookaleczenia i zaburzenia odżywiania występują wśród dzieci na całym świecie coraz częściej, nie mówiąc o chorobach wywołanych stresem, takich jak bóle brzucha, głowy i chroniczne zmęczenie.

Dziesięć lat temu najczęstszym powodem spotkania z kampusowym psychologiem były problemy sercowe z dziewczyną lub z chłopakiem. Obecnie są to stany lękowe. Obecny administrator Uniwersytetu Harvarda, Steven Hyman, twierdzi, że zdrowie psychiczne studentów amerykańskich jest dzisiaj w tak złym stanie, że „zakłóca podstawową misję uniwersytetu”.

Ponad 6 milionów dzieci w samych Stanach Zjednoczonych zażywa leki, które mają wpływać na ich zachowanie i nastrój. Eksperci obawiają się, że obecnie wiele rodzin stosuje leki psychotropowe jako sposób na kontrolę rodzicielską zachowania dzieci.

Obecnemu dzieciństwu brakuje wolności bycia
sobą.

„Czuję się jak projekt, nad którym moi rodzice cały
czas pracują – żali się 14-letnia Susan Wong z
Vancouver. – Nawet mówią o mnie
w trzeciej osobie, chociaż stoję tuż obok”.

Każde dziecko jest inne i każda rodzina jest inna,
a to znaczy, że nie ma uniwersalnego przepisu na
wychowanie niemowlęcia.

Specjaliści są zgodni, co do tego, że tworzenie silnej
więzi z jednym opiekunem (lub kilkoma) stanowi
kamień węgielny rozwoju dziecka i jego dalszej
nauki, może też uodpornić dziecko na stresy na całe
życie.

Zabawa w grupach bez nadzoru dorosłych pomaga dzieciom nauczyć się odczytywać uczucia innych, radzić sobie z frustracją i kompromisami.

W swobodnej zabawie dzieci odkrywają swoje zainteresowania i pasje, swoje mocne i słabe strony.

Nie tak dawno lata przedszkolne wydawały się tylko przyjemnością, w domu, a nawet w przedszkolu, dzieci robiły to, co przychodziło w sposób naturalny. Przez większość dzieciństwa można było poznawać świat na własną rękę. Dla nowego pokolenia lata w przedszkolu zamieniły się w akademicki wyścig szczurów.

Dzieci w wieku przedszkolnym najlepiej rozwijają się, gdy mają swobodę poznawania otaczającego je świata w bezpiecznym i przyjaznym środowisku – dużo bajek, wierszyków, piosenek, rozmów i zabawy.

Najwięcej przyjemności i najlepszą zabawę zapewniają najprostsze zabawki, takie, które zostawiają dzieciom pole do wyobraźni.

EPIDEMIA KRÓTKOWZROCZNOŚCI

Krótkowzroczność dotyka obecnie $\frac{1}{4}$ światowej populacji o statystyki rosną. Niektórzy uważają, że dzieje się tak po części dlatego, że dzieci spędzają zbyt wiele czasu przed ekranem i nie wychodzą z domu.

Inni autorzy wykazują, że uprawianie sportów wymagających koncentracji na odległych obiektach oraz spędzanie czasu na dworze, gdzie lepsze światło ułatwia skupienie wzroku na bliży, sprawia, że dzieci są mniej podatne na wystąpienie krótkowzroczności.

Zbyt wiele godzin spędzanych przed telewizorem może pozbawić małe dzieci tak niezbędnego dla ich rozwoju prawdziwego, bezpośredniego kontaktu z rzeczywistością, z ludźmi i przedmiotami. Oglądanie telewizji kradnie także czas na refleksję i odpoczynek. Brak snu może hamować rozwój fizyczny, osłabiać koncentrację i pamięć, a sondaże przeprowadzane na całym świecie wskazują, że przeciętnie dzieci śpią do dwóch godzin mniej niż pokolenie wcześniej.

„Dzięki technologii nie kłóciliśmy się stale o to czy tamto, nie działaliśmy sobie nawzajem na nerwy – mówi matka dzieci, Julie. – Ale też odcięła nas ona od siebie. Staliśmy się grupką nieznajomych podróżujących razem autokarem. Było w tym coś dziwnego i niezbyt przyjemnego”.

Jak ustalić najlepsze proporcje?
Jaka ilość czasu spędzanego przed ekranem jest dla
dziecka najbardziej optymalna?

Niestety na to pytanie nie ma jednoznacznej
odpowiedzi. Najlepiej iść za głosem rozsądku. Jeśli
nastolatek spędza więcej czasu na życiu
towarzyskim online niż w świecie rzeczywistym, to
coś jest nie w porządku.

Najlepiej znamy nasze potomstwo, żeby utrafić we właściwe proporcje w stosunku do technologii to obserwować dzieci. Czy odłączone od gadżetów są rozdrażnione i agresywne, zmęczone, a może zamykają się w sobie? Jeśli tak, to prawdopodobnie warto ograniczyć im czas, jaki spędzają przed ekranem. Na początek usuńmy elektronikę z sypialni dzieci lub na czas wyjazdu wakacyjnego (zostawmy wszystkie elektroniczne gadżety w domu). A może pomyślmy o dniach bez monitora?

Znajdźmy alternatywę dla elektroniki, może być to sport, gry towarzyskie, czytanie na dobranoc, pieczenie ciasta, więcej swobody w zabawie na dworze, zapraszanie do domu rówieśników dziecka, więcej rozmów i wspólnych działań.

Wymaga to czasu, wysiłku i fantazji ze strony rodziców, ale czy to nie do tego się zobowiązaliśmy, decydując się na dzieci?

Rodzice muszą stworzyć jednolity front, uzgadniając, na przykład, ile czasu wolno dziecku spędzić przed ekranem u kolegów czy koleżanek.

Musimy także przemyśleć nasz stosunek do technologii. Jeżeli stale sprawdzamy pocztę elektroniczną, wciąż gadamy przez komórkę lub tkwimy przed telewizorem godzinami, to co z tego wynika dla dzieci?

Mózg ludzki, w tym mózg dziecka ery informatycznej, nie radzi sobie zbyt dobrze z wielozadaniowością.

Nagromadzenie zajęć ogranicza czas na nieplanowane, najprostsze rzeczy, zbliżające do siebie członków rodziny.

Badania w różnych krajach wykazują, że dzieci, które regularnie spożywają posiłki z rodziną, mają większą szansę dobrze się uczyć, cieszyć się dobrym zdrowiem psychicznym i jeść zdrowo. Wspólne rodzinne posiłki przyczyniają się do wzbogacenia słownictwa dzieci, bardziej niż czytanie im. Chodzi oczywiście o posiłki, podczas których rodzice i dzieci zadają sobie nawzajem pytania, omawiają szczegółowo różne sprawy i opowiadają sobie kawały, a nie o jedzenie przy telewizji, by co najwyżej burknąć "podaj sól".

Siedzenie przy stole, udział w rozmowie także uświadamia dzieciom, że się je kocha i dba o nie za to, kim są, a nie za to, co robią. Uczą się mówić, słuchać, przekonywać i ustępować – tego wszystkiego, co składa się na wysoki współczynnik EQ, czyli inteligencji emocjonalnej.

Nadmiar zajęć pozaszkolnych może się niekorzystnie odbić na rodzicach. Kiedy życie rodzinne kreci się wokół dzieci, kiedy rodzice nie mają czasu dla siebie, wówczas więź, na której zbudowana jest rodzina, może się rozpaść, co jest złą wiadomością dla wszystkich.

Napotykając ograniczenia, dziecko poznaje swoje mocne i słabe strony, przygotowuje się do życia w świecie opartym na zasadach i kompromisach. Bez pewnych granic dzieci nigdy nie nauczą się radzić sobie z rozczarowaniami i odroczoną gratyfikacją.

Kiedy się pogodzimy z tym, że dzieciom trzeba wyznaczać granice, następnym krokiem dla każdego z nas będzie decyzja, jak te granice powinny przebiegać, jak znaleźć równowagę między dyscypliną a pobłażliwością, tak żeby rodzina najlepiej na tym wyszła.

**Mniej czasu spędzajmy na zarządzaniu dziećmi,
a więcej na rozmowie z nimi i wysłuchiwanie ich.**

***Dzieci najbardziej potrzebują z naszej strony
rzeczy, które dać im najtrudniej:
naszego czasu i uwagi,
bez żadnych wstępnych warunków.***

***„(...) Wspólne spędzanie czasu jest ważniejsze niż
wspólne wydawanie pieniędzy.”***

*Dzieci muszą czuć się bezpieczne i kochane,
wymagają naszego czasu i uwagi bez żadnych
wstępnych warunków; muszą znać granice; muszą
mieć przestrzeń, gdzie mogą popełniać błędy i
ponosić ryzyko, muszą spędzać więcej czasu na
dworze, nie można ich stale porównywać z innymi i
nieustannie oceniać ich postępów, muszą jeść
zdrowo, muszą mierzyć wyżej niż posiadanie
najnowszego markowego gadżetu, muszą mieć
miejsce dla siebie*

Zapraszam do lektury...

(OKG – SP w Zarębie)